

9月



R5.9.14 千代田幼稚園

残暑の中、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節になりました。

涼くなると、子どもたちの食欲も少しずつ高まってきますが、夏の疲れが出て、体調をくずす心配もあります。食事をしっかり食べることができるよう配慮しましょう。



(配慮事項)

- よく味わって食べるとおいしいこと、かむことの大切さを知らせる。
- お茶や汁物は、食べ物をかんで飲み込んだことを確認してから与える。
- スプーンやコップを使えるようにする。(未満児)
- はしや食器の持ち方を教える。(以上児)
- 自分で食べようとする気持ちを大切に、見守り、上手に食べられたらほめるなど、次への意欲につながるよう配慮する。

☆☆心地よいと感じる食事について☆☆

<心地よい食事のイメージ>

- ・お腹が空いているときに食べる食事
- ・自分の好きなものを食べる食事
- ・ちょうどよい量の食事
- ・安心できる環境での食事
- ・食べやすい形態の食事
- ・仲の良い人と食べる食事
- ・扱いやすい食器・食具での食事
- ・ゆったりとした時間が確保された食事
- ・適温の食事



子どもにとって食事の場が温かく、心地よいものとなるよう、食事の提供を考えていきます。

高岡町の偉人、ビタミンの父と言われる「高木兼寛(たかき かねひろ)先生」を知っていますか？

高木兼寛先生は「食事の改善によって脚気の予防に初めて成功した人」です。

海軍軍医だった当時、カレー味のシチューに、炒めた小麦粉でとろみを付け、麦ごはんにかけた食事を提供することにより、難病とされていた脚気を予防することに成功しました。後に、脚気の予防には麦に多く含まれる「ビタミンB1」という栄養素が関係していたことが発見されています。また、この食事が日本で食べられているカレーライスの始まりだと言われています。

高木兼寛(たかき かねひろ)

医学博士 海軍軍医大監。

1849年(嘉永2年)9月15日(旧暦)

に高岡町^{かえい}榑佐^{むか}に生まれる。1920年(大正9年)4月13日亡くなる。



9月1日(金)の給食で、通常より麦ごはんの麦の量を多く使用した、麦飯カレーを提供しました。

○脚気とはビタミンB1が不足して起こる病気で、全身の倦怠感、食欲不振、足のむくみやしびれなどの症状があらわれます。

小さい子どもたちへ気を付けたいこと

★特に誤嚥・窒息につながりやすい食材

- ①弾力があるもの→こんにゃく、きのこ、練り製品など
- ②なめらかなもの→熟れた柿やメロン、豆類など
- ③球形のもの→ミニトマト、乾いた豆類など
- ④粘着性が高いもの→餅、白玉団子など
- ⑤固いもの→かたまり肉、えび、いかなど
- ⑥だ液を吸うもの→パン、ゆで卵、さつまいもなど
- ⑦口の中でばらばらになりやすいもの→ブロッコリー、ひき肉など

※園では細かく切ったり、とろみを付けたりして気を付けながら調理しています。

～秋が旬の食材～

★さつまいも

○栄養の多くは皮や皮の付近に多い。

食物繊維(セルロース)…便秘解消、腸をきれいにする。

ビタミンC…抗酸化作用・ストレス軽減・免疫力向上。

カリウム…ナトリウムを排出し、高血圧の予防、むくみ防止。



★さんま

EPA…コレステロールを低下させる。血液をサラサラにする。

DHA…血管の柔軟性を高める。

集中力や記憶力の向上、認知症の予防。

ビタミンD…カルシウムの吸収を促進。骨粗鬆症予防。



★梨

アミノ酸…アスパラギン酸、クエン酸、リンゴ酸など。疲労回復や夏バテ解消。

プロテアーゼ…たんぱく質を分解する消化酵素。胃もたれの予防。

